

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Temario

INTRODUCCIÓN

El presente módulo, que contiene consejos esenciales de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo meditar en la vacuidad y de cómo mantener la sabiduría a lo largo del día, encontraremos recomendaciones adicionales para meditar a partir del verso del *Sutra del diamante* presentado inicialmente en el tercer módulo de *Vivir el camino* (*En qué creen los budistas*); explicaciones sobre la importancia de identificar el objeto de refutación (*gag cha*) con claridad en el análisis de la vacuidad; y detalles acerca de las alucinaciones proyectadas por la ignorancia a refutar según las diferentes escuelas de filosofía budista; algo que nos resultará de gran ayuda para comprender con nitidez la visión de la Vía Media Prasangika. Asimismo, Rimpoché nos aporta valiosos consejos para que completemos el logro de la comprensión de la vacuidad y nos habla del conocimiento y la confianza que de dicho logro se derivan. Las enseñanzas para el módulo provienen del retiro *Una luz en el camino* guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2010.

«Aquello a lo que nos hemos aferrado desde renacimientos sin principio: resulta que no hay nada a lo que aferrarse.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Reconocer el objeto de refutación (*gag cha*)

- Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*
- El primer referente de «yo» en el análisis: el yo real
 - La definición de existencia
 - En lo que creemos desde siempre
 - *Tongpa-nyi*: sólo vacuidad
 - Unificar vacuidad y surgir dependiente
- El segundo referente de «yo» en el análisis: el yo meramente imputado
 - No ver al enemigo
 - El adorno es el *gag cha*
 - Usar la lógica
- Un experimento
- El miedo a «nada a lo que aferrarse»
- Verlo todo como una ilusión
- Meditación en los símiles del *Sutra del diamante*
- Las auténticas vacaciones

Segunda sesión: Lo que la vacuidad hace por ti

- Las alucinaciones en las escuelas inferiores de la filosofía budista: la escuela Vaibhashika
- La escuela Chittamatra (Sólo Mente)
- La alucinación en las escuelas Madhyamaka
 - La escuela Madhyamaka Svatantrika
 - La escuela Madhyamaka Prasangika
- El riesgo de caer en el nihilismo
- Décimo verso de *Los tres aspectos principales del camino*
- Los Svatantrika y el yo existente desde su propio lado
- La importancia de comprender ambas visiones
- La visión sutil Prasangika y su efecto sobre las delusiones
- Cambia el modo de pensar

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino*, Módulo 7: *Vivir la vacuidad*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. Meditación en el *Sutra del diamante*; 2. Prácticas de atención plena; 3. Prácticas de atención para las reuniones.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Buscando el yo real (11 min.) (Sesión 1)
- Nada a lo que aferrarse (8 min.) (Sesión 1)
- Meditación en el *Sutra del diamante* (20 min.) (Sesión 1)
- Cómo existe el yo (5 min.) (Sesión 2)
- Ver la visión de la Vía Media (8 min.) (Sesión 2)
- Sencillamente hacemos *clic* (5 min.) (Sesión 2)
- Pasar por el miedo (8 min.) (Sesión 2)
- Nadie nos puede engañar (7 min.) (Sesión 2)
- Libera la mente (5 min.) (Sesión 2)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Las nueve analogías del *Sutra del diamante* (Sesión 1)
- Superar la alucinación, según las diferentes escuelas budistas (Sesión 2)
- Visión correcta, de *Los tres aspectos principales del camino*, v.10 (Sesión 2)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Considera así a todos los fenómenos condicionados» (Sesión 1)
- «Toda realidad es completamente vacía, falsa, una alucinación» (Sesión 2)
- «Mirarlo todo como una alucinación, aquello que *es* una alucinación» (Sesión 2)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Con medios hábiles, ayudar a un compañero de dharma a aplicar alguna de las nueve analogías para superar una emoción negativa. (Sesión 1)

- Recordando el verso de Lama Tsong Khapa acerca de la visión correcta, ayudar a otro ser. (Sesión 2)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *El arte de la sabiduría*, XIV Dalái Lama, Grijalbo / Random House Mondadori
- *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, Dalái Lama, Grijalbo
- *El gran vacío*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Nada es lo que parece*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Apariencia y realidad*, Guy Newland, Ediciones Dharma
- *Introducción a la vacuidad, como se explica en El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación de Tsongkhapa*, Guy Newland, Ediciones Dharma
- *Sutra del cortador vajra (Sutra del diamante)*, Ediciones Mahayana
- *Meditation on Emptiness*, Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications (en inglés) (edición en español, *Meditación en la vacuidad*, en preparación)
- *Emptiness Yoga*, Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications (en inglés)
- *The Middle Way: Faith Grounded in Reason*, Dalái Lama, Wisdom Publications (en inglés)
- *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, Gen Lamrimpa, Snow Lion Pubs. (en inglés)

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso del *Sutra del diamante*
- MP3 con meditaciones en la vacuidad guiadas por V. Steve Carlier (en inglés): *Looking for the Real I v.s. the Merely Labeled I in Meditation on Emptiness* (revisión de las distinciones entre buscar el mero yo y el yo real en meditación en vacuidad, 20 min.); *The Three I's* (revisión de la diferencia entre el yo verdaderamente existente, el mero yo y el yo general, 15 min.); *Emptiness Only* (acerca de las negaciones afirmativas frente a las negaciones no afirmativas, relacionadas con la meditación en vacuidad, 51 min.); *Meditation on Nine Similes from the Diamond Cutter Sutra* (meditación en los nueve símiles del verso del *Sutra del diamante*, aplicado a emociones negativas, 36 min.)
- *Descubre el budismo*, Módulo 12: La sabiduría de la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 3: En qué creen los budistas, especialmente sesiones 5 y 6 (Programa educativo de la FPMT)
- *Guía de meditación para principiantes*, sección vacuidad, Karin Valham, Ediciones Dharma
- *How to Meditate on Emptiness*, MP3 con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Emptiness Explained*, MP3 o DVD con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.